

学習計画表

講座名 ヨガ体験

講師名 上舞みゆき

回	月日	曜	テーマ	内容	受講生に準備させたいもの	備考
1	5/14	木	ヨガについて	自分の体に意識を向ける	ヨガマット 飲料水	開講式・オリエンテーション
2	5/21	木	呼吸について①	呼吸と体の動きを合わせる	"	
3	5/28	木	呼吸について②	緊張と弛緩を意識する	"	
4	6/4	木	アイソメトリック 筋トレ	ヨガのポーズと 筋トレを組み合わせる	"	
5	6/11	木	心と体と呼吸	体を整えて心を 安定させる	"	

☆ 学習時間 13時30分～15時30分

☆ 準備する物 筆記用具、運動できる服装

☆ 安全保険料 150円程度